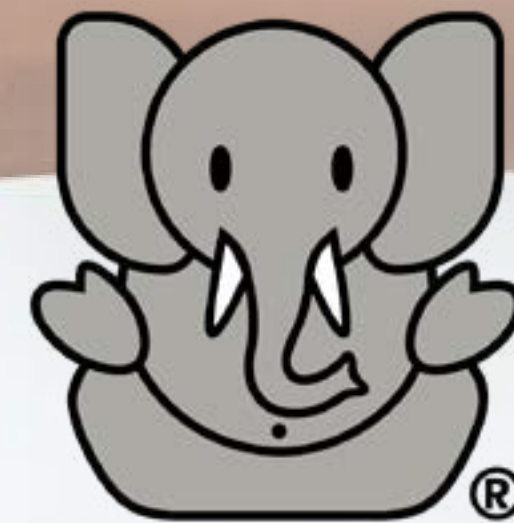




PROGRAMAS DE BEM-ESTAR LABORAL

Cuidar das pessoas é potenciar resultados.



O DESAFIO DAS EMPRESAS

As organizações enfrentam elevados níveis de stress e baixas na produtividade.

A pressão constante e a falta de espaço para recuperar o equilíbrio empurram o bem-estar para segundo plano.

Stress & Burnout Laboral

O **stress** e o **burnout laboral** estão a afetar diariamente quem trabalha.

48%

dos colaboradores enfrentam níveis moderados a elevados de stress diário.¹

75%

dos colaboradores já experienciaram burnout no trabalho.²

55%

das ausências por doença devem-se a stress e tensões acumuladas.³

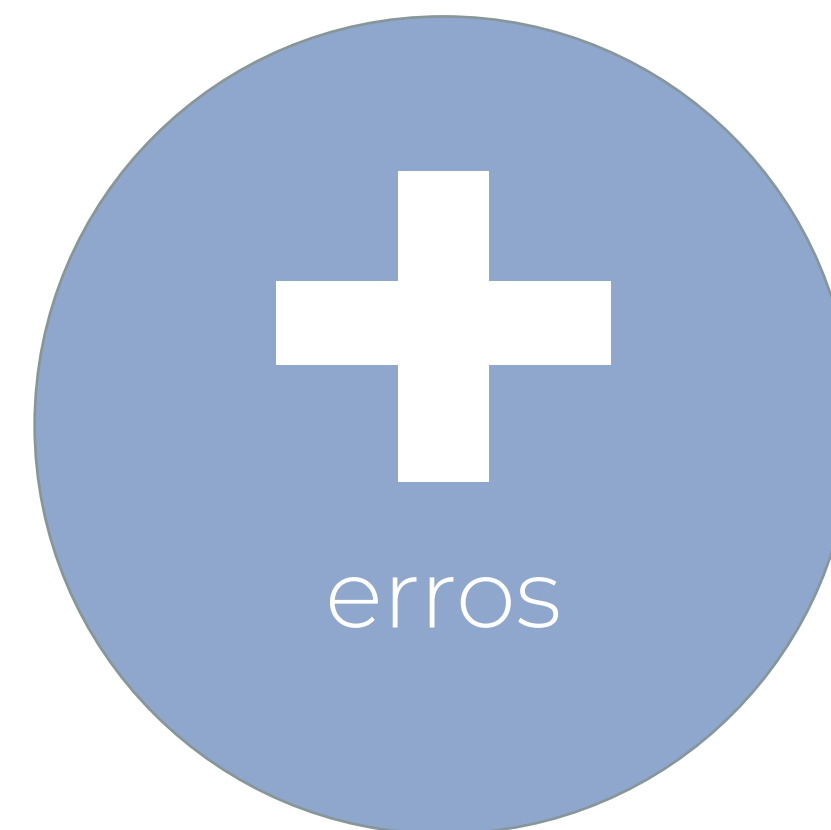
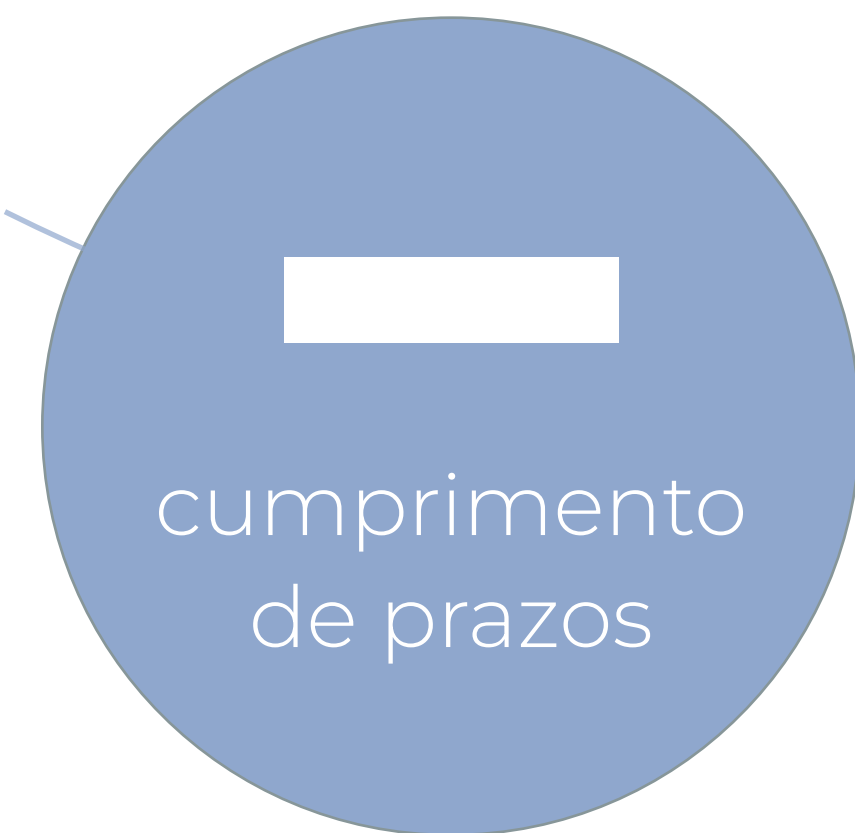
Baixas na Produtividade & Impacto Financeiro

O impacto financeiro associado às **perdas de produtividade** e **absentismo** é real e mensurável.

100.000.000.000€

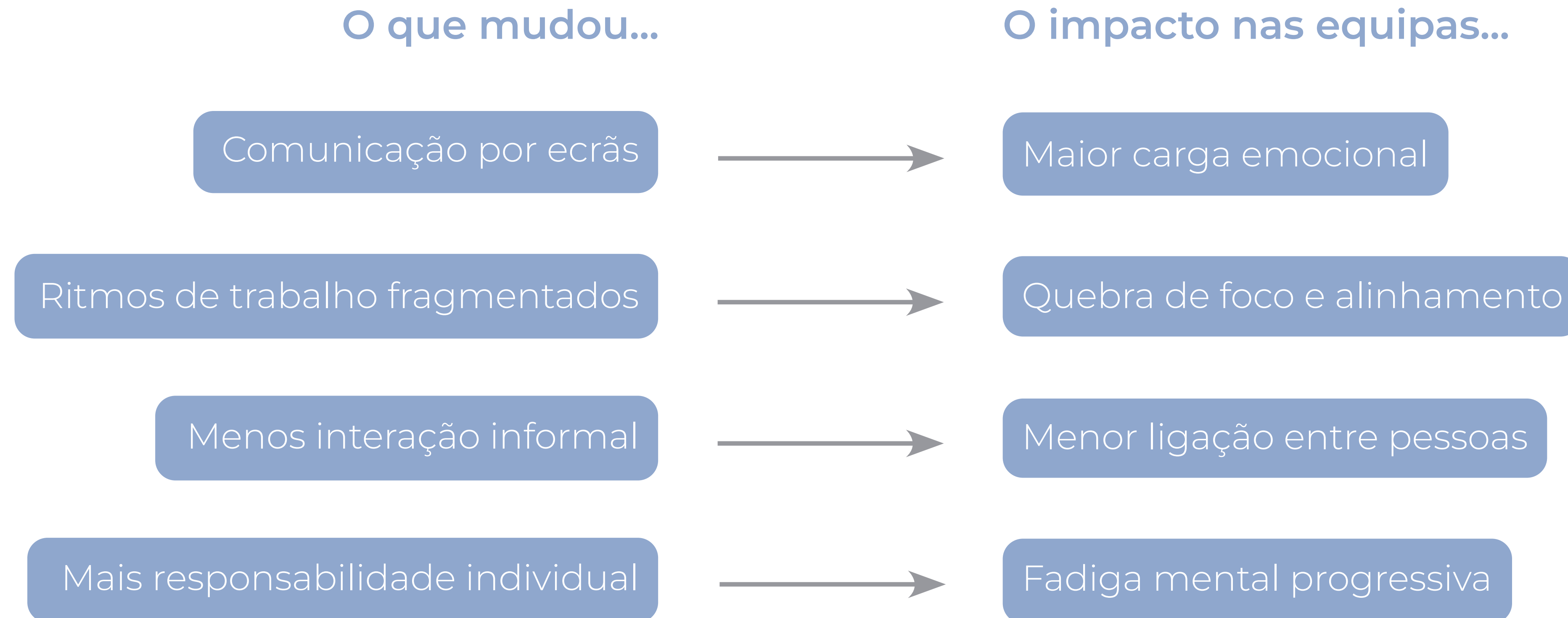
é o custo anual do stress e riscos psicossociais na Europa, devido ao absentismo e baixa produtividade.

ETUI / Euronews



Trabalho Remoto & Dinâmicas de Equipa

Um **novo contexto** de trabalho que redefine a forma como as pessoas comunicam, colaboram e se relacionam.



A NOSSA ABORDAGEM

**Investir em bem-estar, foco e
produtividade de forma sustentável.**

Apoiar os colaboradores na gestão do stress e redução de tensões físicas, criando bases para equipas mais focadas e saudáveis.

Benefícios para os **colaboradores** ...



Melhoria do Sono



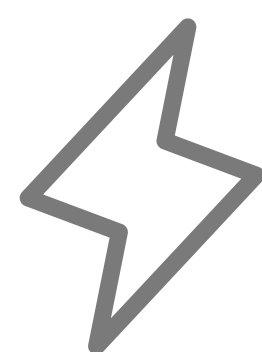
Menos Tensões Corporais



Gestão de Stress



Tempo Pessoal



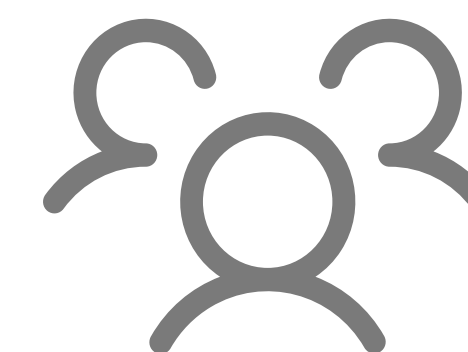
Mais Energia e Clareza



Menos Baixas Médicas



Maior Produtividade



Melhor Ambiente de Equipa

... resultados para as **empresas** !

A photograph of a person's arm and hand in a meditative gesture, resting on a light blue yoga mat. The person is wearing light blue pants. The background is a plain, light-colored wall.

A NOSSA OFERTA

**Desenhamos programas personalizados
com aulas e práticas adaptadas à
realidade de cada equipa.**

Consideramos horários, funções, exigências físicas e emocionais específicas de cada ambiente de trabalho, criando soluções que se integram na rotina empresarial.

Programas Contínuos

Estes programas oferecem ritmo e consistência.

Podem ser realizados **pós-laboral** ou **pós-almoço**, de acordo com a disponibilidade das equipas.



Workshops Temáticos

ideais para **team buildings** criam momentos de bem-estar e de espírito de equipa.

Mindfulness Laboral



Breathwork no Trabalho



Yoga do Riso



Momentos em Família



Mobilidade para Escritório



Eventos e Dias de Bem-Estar

Sessões especiais para **semanas temáticas** são uma forma estratégica de promover saúde e motivação, integrando-se facilmente em ações internas da organização.

- Semana da Saúde e Bem-Estar
- Dias da Família (ou dia da mãe, dia do pai)
- Semana da Ergonomia
- Dia do Colaborador
- Welcome Day

COMO IMPLEMENTAMOS

Diagnóstico

Reunião para entender as necessidades específicas da empresa, cultura organizacional e objetivo do programa.

Implementação

Início do programa com sessões piloto, formação de equipes e estabelecimento de rotinas.

Proposta

Desenvolvimento de programa personalizado com horários, modalidades e metodologia adaptados à realidade da empresa.

Acompanhamento

Monitorização contínua dos resultados, ajustes necessários e relatórios de progresso.

1

2

3

4

SOBRE NÓS

20 Anos de Experiência, Dedicação e Coração

Desde 2005, a Escola de Yoga Leça acolhe com consciência e transformação, crianças, jovens e adultos numa jornada de bem estar e autoconhecimento.





Com mais de 20 anos de experiência e certificação sénior internacional, Evelyne Praxl é a diretora da Escola de Yoga Leça.

A sua abordagem alia **rigor técnico, sensibilidade humana e adaptação ao contexto profissional**, dando origem a programas de bem-estar com impacto mensurável no dia a dia das equipas.



Todas as sessões são conduzidas por profissionais certificados pela Yoga Alliance International (YAI), com formação completa, prática consistente e especialização em bem-estar corporativo.

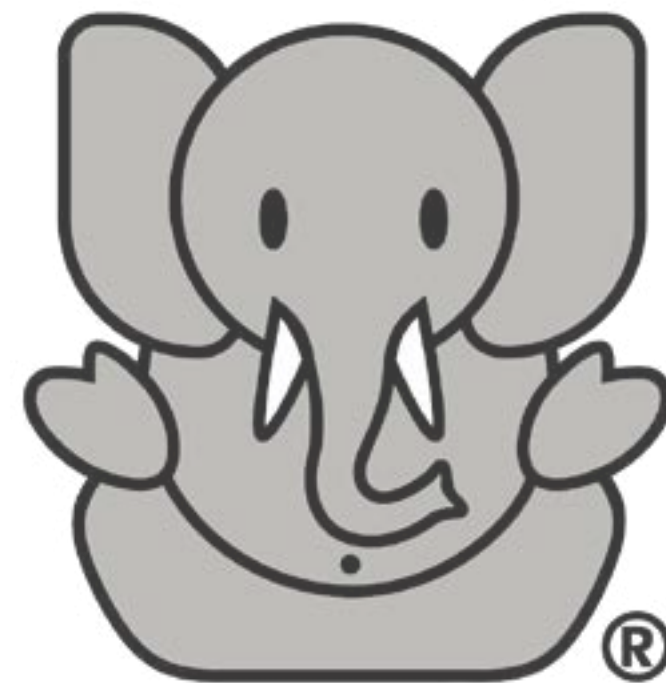
O que nos torna **únicos**

20 Anos de Experiência Comprovada

20 anos de experiência, com mais de 3000 alunos e 8 modalidades diferentes. Temos feito uma jornada de crescimento contínuo e inovação constante.

Pioneiros no Yoga para Crianças

Pioneiros em Portugal, com metodologia própria desde 2005. Oferecemos yoga desde as 8 semanas de idade.



Turmas Pequenas para Atenção Individualizada

Grupos reduzidos que garantem acompanhamento personalizado e atenção necessária para cada aluno desenvolver a sua prática.

Formações Profissionais Reconhecidas

Cursos de formação com certificação internacional e impacto real na carreira. Valorizamos a excelência técnica e a profundidade humana,.

Espaço Autêntico e Respeitador

Criamos um espaço seguro e acolhedor onde cada pessoa se sente respeitada, independentemente da idade ou experiência.

Instrutores Certificados Internacionalmente

Equipa qualificada com certificações reconhecidas. Trazemos formação sólida, experiência e dedicação personalizada.

Pronto para transformar o bem-estar da sua empresa ?



Contacte-nos para uma reunião de diagnóstico e descubra como contribuir de forma estratégica para a saúde, foco e produtividade da sua equipa.

- ✓ Reunião de Diagnóstico
- ✓ Sessão Demonstrativa
- ✓ Proposta Personalizada

☎ +351 939 323 271

✉ info@escoladeyoga.pt

🌐 escoladeyoga.pt

